

### Kwestionariusz regulacji emocji – Krótka wersja

#### Instrukcja i twierdzenia

Chcielibyśmy zadać Ci kilka pytań dotyczących Twojego życia emocjonalnego, w szczególności tego, jak kontrolujesz emocje (to znaczy jak je regulujesz lub jak nimi zarządzasz). Poniższe pytania obejmują dwa aspekty Twojego życia emocjonalnego. Pierwszy aspekt to Twoje doświadczenia emocjonalne, czyli to, co czujesz w środku. Drugi aspekt dotyczy Twojego wyrażania emocji, czyli tego, jak pokazujesz swoje emocje w sposobie mówienia, gestykulacji i zachowania. Choć niektóre z poniższych pytań mogą wydawać się podobne do siebie, różnią się one w istotny sposób. Odpowiedz, proszę, na każde pytanie, wpisując przy każdym twierdzeniu odpowiednią cyfrę z następującej skali:

- | 1                                      | 2     | 3  | 4  | 5                                  | 6 | 7 |
|--|-------|--|--|------------------------------------|---|---|
| zdecydowanie<br>się <u>nie zgadzam</u> |       |  | ani się<br>zgadzam, ani<br>się nie zgadzam | zdecydowanie<br>się <u>zgadzam</u> |   |   |
| 1                                      | _____ | Kiedy chcę poczuć więcej <i>pozytywnych</i> emocji (takich jak radość lub rozbawienie), <i>zmieniam swój sposób myślenia</i> o danej sytuacji. |  |                                    |   |   |
| 2                                      | _____ | Trzymam swoje emocje w sobie.  |  |                                    |   |   |
| 3                                      | _____ | Kiedy chcę poczuć mniej <i>negatywnych</i> emocji (takich jak smutek lub złość), <i>zmieniam swój sposób myślenia</i> o danej sytuacji.        |  |                                    |   |   |
| 4                                      | _____ | Kontroluję swoje emocje poprzez <i>niewyrażanie/nieokazywanie ich</i> .  |  |                                    |   |   |
| 5                                      | _____ | Kontroluję swoje emocje, <i>zmieniając swój sposób myślenia</i> o sytuacji, w której się znajduję.   |  |                                    |   |   |
| 6                                      | _____ | Kiedy odczuwam <i>negatywne</i> emocje, staram się ich nie okazywać.   |  |                                    |   |   |

#### Instrukcja obliczania wyników

*Kwestionariusz regulacji emocji – Krótka wersja* (Emotion Regulation Questionnaire – Short Form; ERQ-S; Preece i in., 2023) to 6-pozycyjna skrócona wersja *Kwestionariusza regulacji emocji* (Emotion Regulation Questionnaire; ERQ; Gross i John, 2003).

Podobnie jak ERQ, ERQ-S służy do oceny różnic indywidualnych w nawykowym stosowaniu dwóch strategii regulacji emocji: *przeformułowania poznawczego* (tj. zmiany sposobu myślenia o sytuacji w celu zmiany jej wpływu emocjonalnego) i *tlumienia ekspresji* (tj. tłumienia behawioralnej ekspresji emocji). Wyniki ERQ-S oblicza się oddzielnie dla każdej z tych strategii, przy czym wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom wykorzystywania tych strategii.

Wysoki poziom korzystania z przeformułowania poznawczego jest zwykle związany z dobrym samopoczuciem i wysoką jakością relacji interpersonalnych, podczas gdy wysoki poziom korzystania z tłumienia ekspresji jest zwykle związany z obniżonym samopoczuciem i niską jakością relacji interpersonalnych (Gross i John, 2003). ERQ-S charakteryzował się dobrymi właściwościami psychometrycznymi, podobnie jak pełna wersja ERQ (Preece i in., 2023).

#### Adnotacja

Nie zmieniaj kolejności pozycji, ponieważ pozycje 1 i 3 na początku kwestionariusza definiują terminy „pozytywne emocje” i „negatywne emocje”.

#### Obliczanie wyników (brak pozycji odwróconych)

Przeformułowanie poznawcze: zsumuj wyniki pozycji 1, 3, 5.

Tłumienie ekspresji: zsumuj wyniki pozycji 2, 4, 6.

Percentile rank norms for the ERQ-S in the total sample of Polish adults (n = 574)

ERQ-S Cognitive reappraisal			ERQ-S Expressive suppression		
Raw score	Percentile rank	Norms interpretations	Raw score	Percentile rank	Norms interpretations
3	2.3	Low	3	1.4	Low
4	5.0		4	3.3	
5	7		5	5.0	
6	11		6	8	
7	15		7	11	
8	18	Average	8	15	Average
9	24		9	20	
10	30		10	26	
11	36		11	29	
12	45		12	34	
13	54		13	41	
14	62		14	48	
15	72		15	56	
16	80	High	16	63	High
17	85		17	72	
18	90		18	81	
19	94		19	87	
20	95.7		20	92	
21	98.1		21	97.0	

Note. Percentile ranks of  $\leq 5$  and  $\geq 95$  are reported with one decimal place, and percentile ranks of  $> 5$  and  $< 95$  are reported as integers.